

# 知って当たり前

## 介護ガイド帳



上原喜光

夏も本番。連日、暑さとの闘いです。

これだけ猛暑ですと、高齢者には体力的、精神的な負担が出てきます。

熱中症に

なるのも高齢者に多

い。95年以降、毎年300人ほどが熱中症で亡くなっています。うち65歳以上の占める割合は75%（07年）と圧倒的。自宅だから安心というわけでもなく、消防庁などが警戒を呼びかけています。

まず、水分をたくさん取らせること。高齢者は「トイレルが近くなる」などの理由で水分を取りたがりませ

ん。意識的にティータイム

### 熱中症死亡者の75%が高齢者

をつくり、水分を多く摂取させる努力が必要です。水分を取ったら、次は睡眠です。熱帯夜で寝られないのは当然ですから、昼寝

で、もったいない」と電源を切っていたエアコンや扇風機も上手に利用しましょう。

最後は食事。若い人でも食欲は落ちます。高齢者は

で、ますます食が細くなる。喉を切つていたエアコンや扇風機も上手に利用しましょう。栄養のバランスが悪くなり、高齢者は意外と多い。親が遠方の場合、電話してください。



薄味ばかりでは味気ない。この季節なら、ご飯に塩辛や明太子をちよつとのせるだけでも食が進む場合があり、水分摂取が増えるという相乗効果もあります。もうひとつ付け加えらるしたら、家に閉じこもらせないこと。熱中症を避ける話と矛盾しているかもしれませんが、人間は他人と会話することによって情緒の安定を図る部分もあります。へこの2、3日、誰とも話をしなかった」なんて高齢者には意外と多い。親が遠方の場合、電話してください。

最後は食事。若い人でも食欲は落ちます。高齢者は「いはいある物でいいよ」という返事。年寄りだからと（全国介護者支援協議会会長）